



2月よていこんだてひょう



令和3年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	かや熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ いちご	ミックス蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 ハム ツナ チーズ 豆腐 牛乳 スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン いちご
2	水	ビスコ 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ ワンタンスープ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 ヨーグルト ハム 豚肉	米 マヨネーズ 砂糖 ワンタン 油 生クリーム	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 長ねぎ パナナ みかん 黄桃
3	木	バナナ	いわしのフライ ゆかり和え かみなり汁	バームクーヘン 乳酸飲料	いわし わかめ 豆腐 さつま揚げ 乳酸飲料	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ
4	金	ヨーグルト	凍り豆腐の卵とじ 納豆和え バナナ	メロンパン 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 納豆 しらす干し わかめ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま ロールパン 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ しいたけ ほうれん草 きゃべつ もやし きゅうり パナナ
7	月	クッキー 牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ いちご	ゼリー おせんべい	鶏肉	米 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり きゃべつ コーン いちご
8	火	ビスコ 牛乳	つくね蒸し 酢の物 豆腐のすまし汁	チーズ 果汁	鶏肉 卵 味噌 わかめ ちくわ 豆腐 チーズ	米 ごま油 パン粉 砂糖	長ねぎ きゃべつ きゅうり みかん えのき 玉ねぎ 人参 小松菜
9	水	バナナ	鮭のムニエル 大豆とひじきのサラダ ポトフ	ニアメリカドック 牛乳	鮭 大豆 ひじき チーズ 牛乳 ウインナー 卵	米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも ホットケーキミックス	きゅうり 人参 大根 玉ねぎ グリンピース
10	木	ヨーグルト	ささ身のレモン風味 昆布和え 大根の味噌汁	ボンデケーショ 牛乳	鶏ささ身 昆布 油揚げ わかめ 味噌 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 白玉粉 米粉	白菜 きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ
14	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 パンバンジー いちご	ココアバナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 鶏ささ身 味噌 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま 油 小麦粉 ココア バター 砂糖	玉ねぎ ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ もやし きゅうり いちご パナナ
15	火	クッキー 牛乳	豆腐入りミートローフ コーンサラダ 白菜のスープ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 豆腐 卵 スキムミルク ベーコン 乳酸飲料	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり グリンピース コーン 白菜 長ねぎ
16	水	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 バナナ	ババロア おせんべい	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 茎わかめ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく	きゃべつ 人参 もやし グリンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ パナナ
17	木	バナナ	豚肉のしょうが炒め おかか和え 心の味噌汁	カルシウムトースト 牛乳	豚肉 かつお節 味噌 わかめ じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 砂糖 油 食パン マーガリン	玉ねぎ きゃべつ しょうが ブロッコリー 人参 えのき
18	金	ビスコ 牛乳	鮭のパン粉焼き きんぴらごぼう かきたま汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	鮭 青のり 卵 ツナ 昆布	米 マヨネーズ パン粉 油 片栗粉 しらたき 砂糖	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草
21	月	おせんべい 麦茶	ごぼとん丼 ビーフンスープ バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ホットケーキミックス	ごぼう 人参 大根 グリンピース 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ
22	火	ヨーグルト	茎わかめの煮物 シルバーサラダ いちご	マカロニの安倍川 牛乳	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 しらす干し ちくわ きな粉 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ マカロニ	人参 しいたけ もやし きゅうり いちご
24	木	クッキー 牛乳	味噌ラーメン 小魚サラダ バナナ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 ナルト 味噌 じゃこ 卵 ヨーグルト	米 中華麺 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きゃべつ 人参 ニラ コーン きゅうり パナナ
25	金	バナナ	煮魚 甘酢和え みそワンタン汁	ふわじゃがおやき 牛乳	カレイ ハム 鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ワンタン 油 じゃがいも	しょうが きゅうり きゃべつ セロリ 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜
28	月	クッキー 牛乳	ドライカレー 野菜スープ いちご	ココアプリン	豚肉 牛乳 ウインナー	ナン 油 じゃがいも ホイップクリーム	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 いちご

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 519 Kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 16.9 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





給食だより

令和4年1月27日
阿智村保育園 栄養士



2月3日は節分です

節分とは、もともと季節の移り変わりを表す言葉で、立春・立夏・立秋・立冬の前日、つまり季節がはじまる日のことを呼び表していました。そのなかで、立春は1年のはじまりを意味していたことから、立春の前日にあたる節分が1番大切にされるようになったと言われています。

保育園では2月3日に「節分献立」としていわしが出来ます。

<豆まきについて>

豆まきに用いられる豆は、炒り豆でなくてははいけません。もし、生の豆をまいた場合、拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからです。「炒る」には「射る」という意味が込められており、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」となるわけです。豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い自分の年齢の数、もしくは自分の年齢よりも1つ多くの豆を食べます。



<いわしと 柊 >

昔から、においのきついものや尖ったものを厄払いに用いてきました。節分では鬼の嫌いな「生臭いいわしの頭」と「痛い柊のトゲ」を使います。いわしの頭を焼いてにおいを強くし、鬼の目を刺すと言われる柊の枝に刺し、それを家の戸口に置いて、鬼が入ってこないようにするのです。古くからある風習ですが、最近ではあまり見かけなくなってきましたので、子どもさんと話をしながら、お家の厄払いができるとういすね。

節分の日の食卓に、いわしが登場することも多いです。お腹の中からも、病気の鬼を追い払いましょう。

<恵方巻について>

今は日本全国に浸透している“恵方巻”ですが、もともとはどのような風習だったのでしょうか？

恵方巻とは福を巻き込むという意味で太巻きをその年の恵方（福德を司る歳徳神のいる方角）を向いて黙々と食べるという風習で関西地方（特に大阪を中心）に行われていました。それがどうしてここまで広がったのでしょうか？それは、コンビニエンスストアが1998年に全国で販売するようになったことがきっかけだと言われています。テレビやスーパー等の影響で色々な風習が流行している現在ですが、このような由来もきちんと理解したうえで古くから伝わる行事食も大切にしていきたいですね。



レシピの紹介『かみなり汁』

かみなり汁は豆腐を炒める時の“パチパチ”という音がかみなりのように聞こえるというところからこの名前がつけました。2月の給食にも出ますので、お楽しみに♪♪

材料 5人分

木綿豆腐	100g
ごぼう	60g
ごま油	適宜
大根	110g
白菜	60g
人参	100g
さつま揚げ	40g
長ねぎ	60g
しょう油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
かつお節	15g
だし昆布	5g
水	900ml

※子どもの分量です。

作り方

- ① ごぼうはささがき、大根・人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、さつま揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に分量の水でダシをとる。
- ③ ダシがとれたら、大根、人参を入れて煮る。
- ④ 熱したプランパンにごま油を敷き、ごぼうをよく炒める。
- ⑤ ごぼうに火が通ったら、木綿豆腐を入れ、くずしながらよく炒める。
- ⑥ ③に⑤と白菜、さつま揚げを入れる。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、調味料で味を調べ、長ねぎを入れて出来上がり♪♪